Massage im Dienste der Kosmetik.

Von

Prof. Dr. **J. Zabludowski,**

Leiter der Universitäts-Massageanstalt an der Königl. Charité zu Berlin.

Mit 11 Abbildungen.

Berlin 1905.

Verlag von August Hirschwald.

NW. Unter den Linden 68.

Massage im Dienste der Kosmetik.

Von

Prof. Dr. **J. Zabludowski,**

Leiter der Universitäts-Massageanstalt an der Königl. Charité zu Berlin.

Mit 11 Abbildungen.

Berlin 1905.

Verlag von August Hirschwald.

NW. Unter den Linden 68.

Medizinische Buchhandlung
Wilhelm Maudrich
WIEN, IX/2

Sonder-Abdruck aus den Charité-Annalen. XXIX. Jahrgang.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. welMOmec
Coll. pam
No. WB 535
1905
Z 12m 2

Meine Herren! [1])

Mit der Massage zu kosmetischen Zwecken haben wir besonders zu rechnen bei der Ausbildung von Masseurinnen. Wir können sowohl bei der Tätigkeit im Krankenhause als auch in der Privatpraxis die Massage seitens des Krankenpflegepersonals: Wärterinnen, Schwestern, Diakonissinnen, Wärter etc., nicht entbehren. Wir bedürfen der Massage, vom Krankenhaus-Hilfspersonal ausgeführt, bei der Krankenpflege zur Beseitigung der Schäden, welche das lange Krankenbettliegen für den ganzen Körper mit sich bringt, wie auch zur Beseitigung der Ernährungsstörungen, die sich in einzelnen Körperpartien durch Nichtgebrauch infolge von Krankheit einstellen. Ebenso können wir die Massage vom ärztlichen Hilfspersonal nicht entbehren in der Privatpraxis, wo es sich gewöhnlich um allgemeine Ernährungsstörungen handelt, wie z. B. gewisse Grenzen übersteigende Fettleibigkeit oder Magerkeit. Und auch in Krankheitsfällen, in welchen für sich im allgemeinen die Behandlung seitens einer nicht ärztlich vorgebildeten Person als ausgeschlossen hingestellt werden kann, muss man auch mit denjenigen Stadien rechnen, in welchen die Reizerscheinungen schon geschwunden sind und bei denen eine einfache routinierte Massage noch für längere Zeit angezeigt bleibt, um die Sukkulenz erstarrter Muskeln zu heben und die schon bei geringer Tätigkeit sich schnell ansammelnden Ermüdungsprodukte in den geschwächten Organen schneller fortzuschaffen. In allen solchen Fällen nimmt die Massage viel Zeit und Kraft in Anspruch und kann nicht immer bei dem Arzte zu deren Ausübung das genügende Interesse erwecken. Auch in der Klinik, in der Schule, können wir nicht jüngere Kollegen, die ihre wissenschaftliche Ausbildung erstreben, tagein,

---

1) Vortrag mit Demonstration, gehalten im Fortbildungskursus für Aerzte im Januar 1905.

tagaus stundenlang beschäftigen mit der Massage chronischer Rheumatiker oder an Kompensationsstörungen leidender Herz-, Leber-, Nierenkranker. Andererseits haben wir keine Veranlassung, einer Dame, welche nach einer Niederkunft eine starke Schlaffheit der Bauchwand oder nach einer überstandenen Gesichtsrose Stauungserscheinungen am Gesicht zurückbehielt, die Empfehlung einer gut eingeübten Masseurin vorzuenthalten. Die Verhältnisse liegen einmal so, dass der tägliche Besuch des Arztes für auf Wochen, oft auf Monate sich ausdehnende Massage oft nicht opportun erscheint. Dasselbe gilt von der Massagebehandlung von Kindern mit schlechter Haltung oder leichten Rückgratverkrümmungen als Folge allgemeiner Muskelschwäche oder beginnender Rachitis. Es kommt hier bei weitem nicht darauf an, „auserwählte" Muskeln zu behandeln, Antagonisten auszuschalten, nach der einen Körperseite hin mehr Bewegungen zu machen als nach der anderen, sondern es handelt sich um die allgemeine Kräftigung der Muskulatur des ganzen Rückens und Adnexe durch Massage und einfache Turnübungen. Wir finden keinen Grund, ängstlich vorzugehen und nur eine Seite zu üben, die andere aber ruhen zu lassen. Wissen wir doch, dass Massage und turnerische Uebungen bei Kindern auch den nicht direkt von der Affektion betroffenen Partien zu gute kommen und zwar in Krankheit vorbeugender Beziehung. Die bescheidene Masseurin kann monatelang die Kur in der Behausung des Kindes ausführen und ihm ermöglichen, vom Tragen der die Schwingungen des Brustkorbes bei der Atmung und die Freiheit aller Bewegungen beeinträchtigenden Korsetts Abstand zu nehmen, dann — was auch nicht von geringer Bedeutung ist — dem Kinde die mit den speziellen orthopädischen Kuren gewöhnlich einhergehenden grossen Schulversäumnisse ersparen.

Es ist nicht immer gut möglich, bei der Massage bei den wohlhabenderen Klassen die Grenze zu ziehen zwischen den Anforderungen der individuellen Hygiene und der Kosmetik.

Bei der grossen Anzahl von Arbeitskräften, welche das Krankenmaterial der Poliklinik der Massageanstalt an der Königlichen Charité in Anspruch nimmt, können wir naturgemäss neben der Aerztearbeit nicht die Hilfsarbeit von Nichtärzten entbehren. Von allen physikalischen Heilmethoden bleibt doch die Massage diejenige Methode, welche kleinen Leuten poliklinisch am zugänglichsten gemacht werden kann. Sie bedarf nicht des kostspieligen Apparates an Raum und Instrumenten, der zur gleichzeitigen Behandlung einer ganzen Anzahl von Kranken mit medicomechanischen, elektrischen, Wasser- oder Lichtprozeduren notwendig ist. Wenn wir die Klientel der Massageanstalt durchmustern, besonders den weiblichen Teil, so überzeugen wir uns bald, dass die Massage sich vielfach zu einem Surro-

gat der Balneotherapie gestaltet. Wir glauben sagen zu dürfen, dass die Massage die Balneotherapie der Wenigbemittelten ausmacht. Hieraus ergibt sich auch, bei der Lehrtätigkeit in der Anstalt die Ausbildung nicht nur jüngerer Mediziner in der Massage, sondern auch durch ihre moralischen Eigenschaften und durch körperliche Kraft und Geschicklichkeit sich eignender Laien ins Auge zu fassen.

Zwecks weiterer Fachausbildung unserer Hilfsarbeiter legen wir Gewicht auf die Einübung der für die Tätigkeit der Masseure und besonders der Masseurinnen in Privathäusern notwendigen Prozeduren und Uebungen zur Ausführung der hygienischen und der kosmetischen Massage. In dieser Beziehung richten wir uns auch danach, dass das Angebot der Nachfrage entsprechen können soll.

Wir wollen hier die Prinzipien auseinandersetzen, die wir bei der Ausübung der Massage zu kosmetischen Zwecken verfolgen, wie auch über den augenblicklichen Stand der Massage in ihrer Verwendung zur Kosmetik unsere Wahrnehmungen darlegen. Ferner werden wir die Beurteilung der meisten Hilfsmittel (Apparate, Schmier- und Zerstäubungspräparate), welche im Handel mit der Massage zu kosmetischen Zwecken in Verbindung gebracht werden, durch deren Demonstration im Gebrauche erleichtern. Der praktische Arzt als Freund und Berater des Hauses in hygienischen Fragen kommt ja wiederholt in die Lage, sich zur Massage als Hausmittel im allgemeinen und zu den Prozeduren der betreffenden Masseurin im speziellen zu äussern. Wir haben damit zu rechnen, dass jetzt, wo die Zahl gut ausgebildeter und allgemein gut qualifizierter Masseurinnen zunimmt, die Massage zu hygienischen Zwecken immer mehr und mehr volkstümlich wird. In den letzten zehn Jahren dürfte es wohl kaum eine Dame in den wohlhabenden Klassen der Gesellschaft geben, die nicht mehr oder weniger längere Zeit aus der einen oder der anderen Veranlassung sich hat massieren lassen. Dass im Hintergrunde kosmetische Rücksichten vielfach die ausschlaggebenden waren, besonders wenn es sich um „Ganzmassage“ handelte, wird der Arzt, der seine Schutzbefohlenen kennt, wohl bald gemerkt haben. Unzählige Damen setzen die in Marienbad, Franzensbad, Kissingen begonnene Leib- und Gesichtsmassage in ihrer Heimat für Monate und Jahre fort. Dies ist auch der Grund, warum wir bei der Massage zu kosmetischen Zwecken vornehmlich weibliche Personen, Zumassierende und Masseurinnen in Betracht ziehen.

Der Fachmann in der Massage wird jetzt oft über Schönheitsmassage befragt. Und dann schliesst sich gewöhnlich auch die fernere Frage an über die Wirksamkeit der verschiedenen Hilfsmittel, welche zur Schönheits-

massage empfohlen und mit Hochdruck auf dem Wege des Zeitungsinserates an die Schönheitsbedürftigen gebracht werden.

Wenn wir es nicht gerade mit Personen zu tun haben, welche die Erreichung bestimmter Zwecke durch Mitleiderregen erstreben, und denen es ganz dienlich erscheint, ein elendes Aussehen darzubieten, bleibt es eine allgemein menschliche Eigenschaft, jünger, frisch und munter erscheinen zu wollen. Dies Bestreben tritt besonders hervor zu derjenigen Zeit, in welcher der Hauch der Jugend zu entweichen beginnt, dann aber auch zu einer vom Alter des Individuums unabhängigen Zeit, in der infolge körperlicher oder seelischer Erschütterungen das gute Aussehen eine Einbusse erfahren hat. Der Wunsch, ein vorteilhafteres Aussehen an den Tag zu legen, ist übrigens kein ausschliesslich menschliches Privileg. Wir brauchen nur der gefiederten Tiere zu gedenken, welche, besonders wenn sie sich in Gegenwart von Individuen des anderen Geschlechtes befinden, eine Reihe von Prozeduren ausführen, um grellere Farben und eine Volumenzunahme ihres Körpers herbeizuführen zwecks Erzielung eines imponierenden Aussehens.

Bei der Schönheitsmassage stehen wir nur selten vor der Aufgabe, dem Individuum zu neuen, nie gehabten Eigenschaften zu verhelfen, oder etwa angeborene Formfehler zu beseitigen. Letzteres fällt mehr in das Gebiet der Chirurgie als in das der Kosmetik im alltäglichen Sinne. Die Aufgabe der Massage muss eine viel bescheidenere, aber eine um so häufigere, jeden Orts und jeder Zeit sich darbietende sein. Hier handelt es sich darum, Verlorenes wiederzugewinnen oder einen bevorstehenden Verlust möglichst lange hintanzuhalten. Oft aber ist schon die Aufgabe reichlich erfüllt, wenn schönes Aussehen für kurze Zeit, für die Dauer einer Vorstellung, erreicht wird.

Es ist nicht schwer, die Wahrnehmung zu machen, dass eine sehr grosse Wechselwirkung besteht zwischen der äusseren Erscheinung des Menschen und seiner inneren Gemütsstimmung, so zu sagen zwischen dem äusseren und dem inneren Menschen. Wie eine gedrückte Stimmung einen bestimmten Schatten auf unser Gesicht wirft, so wirkt umgekehrt ein frisches Aussehen erhebend auf unser Selbstbewusstsein und veranlasst Schaffensfreudigkeit und erhöhte Leistungsfähigkeit. Es entgeht auch niemandem die Wahrnehmung, dass der in normalen Grenzen der körperlichen Ernährung verbleibende, mit frischer Gesichtsfarbe begabte und zugleich frohen Sinn zum Ausdruck bringende Mensch auf seine Umgebung erheiternd und erwärmend einwirkt. Das sind die Menschen mit leuchtendem Gesichte, über deren Gegenwart sich jeder freut. Shakespeare hat den Missmut und das Unbehagen, welche der schlecht aussehende Mensch seiner Umgebung einflösst, in seinem Julius Cäsar in folgenden an Antonius gerichteten Worten Cäsars geschildert:

Lasst wohlbeleibte Männer um mich sein,
Mit glatten Köpfen und die nachts gut schlafen.
Der Cassius dort hat einen hohlen Blick;
Er denkt zu viel: die Leute sind gefährlich.
Ich kenne niemand, den ich eher miede,
Als diesen hageren Cassius.

Obgleich wir die Begriffe Gesundheit und Schönheit nicht identifizieren, wie es mancherseits getan wurde, so bleibt es doch ausser Zweifel, dass den Begriff Schönheit — für das bestimmte Milieu — noch so verkörpernde Formen, ohne den Hauch des Frischrosigen, welches in seiner Intensität den seelischen Vorgängen sich anschliesst, und ohne das Mienenspiel, welches einen von reicher Phantasie getragenen Gedankengang zum Ausdruck bringt, auf den Beobachter recht schnell das Gefühl der Oede und der Langweile hervorbringt.

Aber das Aussehen des Menschen, wie es sich beim ersten Blick darbietet, hängt hauptsächlich von seinem allgemeinen Ernährungszustande ab; wir sehen wenig vorteilhaft aus, wenn wir zu mager sind und wenn wir zu fett sind, und in letzterem Falle noch weniger, wenn wir es schon in verhältnismässig jugendlichem Alter sind. Feistigkeit wirkt mechanisch hemmend auf die Mimik, Magerkeit lässt sie übermässig nachklingen. Einen besonders schädigenden Einfluss übt die schlechte Ernährung auf das Nervensystem aus; bei dessen schlechter Ernährung geht ihm die erforderliche Spannkraft ab, um die oberflächlich gelegenen Blutgefässe mit Bezug auf ihre Erweiterung in der entsprechenden Ausdehnung zu erhalten. Von der massvollen Erweiterung der Gefässe der Gesichtshaut hängt ihre Sukkulenz ab, und somit auch der schöne Teint, welcher das Gesamtbild der Gesichtshaut darstellt, also die Glätte, der samtartige Glanz, die Straffheit, das Freisein von Fältchen und Runzeln wie auch von Fettansammlungen.

Ein Mittel, welches die Ernährung unseres Körpers im allgemeinen, und der von den Kleidern unbedeckten Körperpartien im speziellen im günstigen Sinne umstimmen kann, wird sich als ein Schönheitsmittel qualifizieren. Ein solches kosmetisches Mittel, wenn es keine negativen Eigenschaften hat, wird auch zu einem hygienischen aus dem Grunde, weil das Bewusstsein des vorteilhaften Aussehens erhebend auf das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen wirkt, diese wichtigen Faktoren bei der Bekämpfung hypochondrischer und nervöser Verstimmung. Es braucht hier nicht besonders hervorgehoben zu werden, wie Missstimmung sowohl die psychischen als auch die tierischen Funktionen des Menschen beeinträchtigt.

Am häufigsten stellen wir dem kosmetischen Mittel die Aufgabe, das verschwommene, aufgedunsene Gesicht in allen seinen Teilen zu einer

schärferen Formung umzuwandeln. Wir wissen, dass sogar alle Knochenpartien des Körpers in Uebereinstimmung mit den ihnen anhaftenden Muskeln insofern einer Wandlung unterliegen, als die Gesichtszüge durch fortgesetzte Uebung zu einer lebhafteren und verfeinerten Ausdrucksfähigkeit befähigt werden. Es wird gewissermassen eine Wachspuppe zu einem belebten Wesen umgewandelt. Unter entgegengesetzten Verhältnissen erstreben wir ferner, die Spitzen und Schroffheiten am Gesicht durch Ueberbrückung mittels Fettpolster zu beseitigen. In allen Fällen endlich haben wir durch Steigerung der Zirkulation der Nährsäfte, des Blutes und der Lymphe, eine schnellere und vollkommenere Durchwaschung der Gewebe hervorzurufen und somit eine reinere Färbung des Gesichts zu erzielen. Der meist von Nichtärzten ausgehende Versuch, durch stundenlange tägliche Anlegung von Gesichtsmasken, Kinn- und Stirnbinden aus Leder oder Leinen, Kneifern aus Kork, Leder und dergleichen auf die Verkleinerung oder Umgestaltung bestimmter Körperpartien hinzuwirken, erweist sich im grossen und ganzen als resultatlos.

Wir können dem Schneider und der Modistin anheimstellen, den bedeckten Teilen des Körpers, dem Schwunge ihrer freien Phantasie folgend, beliebige Formen zu geben, und zu „modernisieren.“ Anders bei dem Gebrauche von Schönheitsmitteln, welche unvermittelt die Gewebe des Körpers, die oberflächlichen und die tieferen, als Aktionsfeld haben. Und wenn vielleicht eine dekadente Richtung das blasse, den Weltschmerz zum Ausdruck bringende Gesicht als besonders schön auffassen wollte, so werden wir von unserem Standpunkte aus keineswegs dem folgen. Wir können hier nicht ein Schönheitsmittel gelten lassen, welches nicht gleichzeitig auch die Eigenschaften eines hygienischen Mittels hat, d. h. eines solchen, das der Erhaltung und Erhöhung der Gesundheit des Individuums, der Steigerung seiner Widerstandsfähigkeit gegenüber schädlichen Einwirkungen dient. Es verschmelzen sich folglich bei der rationellen Kosmetik deren Aufgaben mit denen der individuellen Hygiene. Wir können bei der Beseitigung der Verschwommenheit des Gesichtes und dessen bläulicher Verfärbung (Stauungsnase) oder der gebückten Haltung des Rückgrates in der Tat nicht gut angeben, wo das hygienische Mittel angefangen, und das kosmetische aufgehört hat. Wir können dem florentinischen Maler aus der Renaissancezeit, Sandro Botticelli, nicht beipflichten, der in seiner berühmt gewordenen Venus auf der Muschel eine schöne Schwindsüchtige zu seinem Ideal gemacht hat. Wir werden nicht ein Schönheitsmittel einführen wollen, durch welches Robustheit und Derbheit dem Anschein von Zerbrechlichkeit Platz machen soll. Wir suchen das Schönheitsideal einer Frau nicht in dem Bilde ihrer Schwäche. Und wie vor mehreren Jahrzehnten, beim Aufkommen der Mode einer blassen Gesichtsfarbe, das zu

diesem Zwecke vielfach von Damen angewendete Essigtrinken ärztlicherseits verpönt werden musste, so müssen auch jetzt energische von schneller Wirkung begleitete Massnahmen, welche eine schnelle Abmagerung hervorrufen können, verworfen werden. Dies gilt von der Anwendung der Schilddrüsenpräparate, von forcierten Zitronenkuren, von der dauernden starken Herabsetzung des Flüssigkeitsgebrauches (Wassers, Bieres, Weines, Suppe) bei den Hauptmahlzeiten, von dem häufigen Gebrauch von Schwitz- und Lichtbädern.

Bei der so natürlichen grossen Nachfrage nach Schönheitsmitteln dürfte uns ein rationelles Schönheits-Massenmittel besonders willkommen sein. Zu den Eigenschaften eines Massenmittels gehört aber Einfachheit, leichte Zugänglichkeit und unbedingte Unschädlichkeit auch in Händen von Personen, welche mit keinem grösseren Rüstzeug von Kenntnissen ausgestattet sind. In der Massage, methodisch und systematisch ausgeführt, besitzen wir ein solches Mittel.

Bei der Ausführung der Massage zu hygienischen, beziehentlich kosmetischen Zwecken genügen, wie die tägliche Erfahrung lehrt, für die Ausübenden schon Elementarkenntnisse von Vorgängen im menschlichen Körper, im gesunden und im kranken Zustande. Guter Wille und allgemeine Tüchtigkeit befähigen zu dieser Tätigkeit. Die Technik der Massage ist zur Zeit so ausgebildet, dass eine Einheitlichkeit derselben immer mehr Platz greift. Wir wissen jetzt schon, dass wir so und nicht anders tun dürfen, damit die Massage gut vertragen werden kann, und der Massierende seinerseits sich dabei nicht überanstrengt. Es bedarf mehr des Könnens und der Ausdauer, als der Einsetzung grosser Kraft. Die Autodidaktenmassage wird wohl in ziemlich naher Zeit ein überwundener Standpunkt sein. Sie wird sich als vollkommen unkonkurrenzfähig erweisen. Wer sich der Ausübung der Massage widmen will, der stösst jetzt, in Deutschland wenigstens, auf keine Schwierigkeiten bei der Erwerbung der nötigen technischen Fertigkeiten; es genügen für gewöhnlich 2 Monate Zeit Lehrzeit. Die Technik für den nichtärztlichen Masseur ist derart präzise geworden, dass Zufälligkeiten, wie Hautdurchreibungen, Uebertragung ansteckender Stoffe, übermässige Muskel- und Nervenreizung, bald zu grossen Seltenheiten gehören dürften.

Es ist eine merkwürdige Erscheinung, dass trotz des ausgedehnten Gebrauches, welcher von der Massage seit langem her gemacht wird, trotzdem dieses Heilverfahren von allen physikalischen Heilmethoden dasjenige ist, welches am meisten die Feuerprobe bestanden hat, der Begriff Massage noch immer ein sehr verschiedener bleibt. Wir verstehen unter Massage einen Komplex von Handgriffen, welche systematisch am menschlichen Körper zu Heil-, hygienischen oder auch kosmetischen Zwecken

angewendet werden. Diese Handgriffe gehen Hand in Hand mit Bewegungsübungen, zu denen sich die zu behandelnden Personen, nach Massgabe der ihnen zur Verfügung stehenden Kräfte, passiv oder aktiv verhalten. In manchen Fällen wird für die Handgriffe in der Maschinenarbeit ein Surrogat gefunden.

Bezüglich der Maschinenarbeit möchten wir gleich bemerken, dass wir für sie im Punkte Schönheitsmassage nur wenig Verwendung haben. Die wirksamste Manipulation bei der Schönheitsmassage, die Durchknetung, kann am Gesicht nur mit der Hand ausgeführt werden. Hier liegen die Haut und die Muskeln in verhältnismässig dünner Schicht fest an den Knochen an, sie können nur mit den Fingern abgehoben werden und mit einer geschmeidigen muskulösen, nicht zu grossen Hand, am besten einer Frauenhand, durchwirkt, durchwalkt, durchknetet werden. Bei der Benutzung von Walzen, Rollen, Kügelchen wird nur die äussere Schicht der Haut berührt. Die Wirkung ist dann vornehmlich ein Hautreiz, während wir durch die Durchknetung mit den Fingern eine pump- oder saugeartige Wirkung auf die Blut- und Lymphgefässe ausüben. Nur die Erschütterungsmaschinen (Vibratoren), welche nach dem Prinzip der Bohrmaschinen der Zahnärzte konstruiert sind, finden bei uns Verwendung. Sie werden in Bewegung gesetzt vermittelst Hand, Fuss oder elektrischer Motoren. Die leichte, für einige Minuten fortgesetzte Erschütterung ruft Zusammenziehungen der Muskelfasern und somit auch rhythmisch auf einander folgende Zusammenpressungen der in dieselben eingebetteten Gefässe hervor, dann aber auch einen leichten Nervenreiz, welcher sich wieder auf die Gefässe überträgt und diese zur schnelleren Fortbewegung ihres Inhaltes anspornt. Solcher Reiz fördert gleichzeitig die Ernährung der betreffenden Partie. Es kommt auch die „ausgleichende Wirkung“ zur Geltung in Fällen von gesteigerter oder herabgesetzter Empfindlichkeit, so haben wir ein Mittel zur Beseitigung des peinlichen allzuleichten Errötens oder Erblassens des Gesichts zur Verfügung. Bei einiger Uebung können aber die leichten Erschütterungen an der Gesichtshaut mit den in Zitterbewegung versetzten Fingern des Massierenden ganz gut ausgeführt werden. Wir haben es hier mit einer dem faradischen Strome ähnlichen, aber bei weitem intensiveren Einwirkung zu tun. Ausserdem werden die Vibrationsreize angenehm empfunden, ein sehr wichtiger Umstand da, wo es sich doch mehr oder weniger um eine Luxuskur handelt.

Eine ausgleichende Wirkung bekommt man auch durch die von mir benutzte Luftpumpe, welche mit einem kelchförmigen metallenen Ansatze von 3—5 cm Durchmesser versehen ist. Der eine oder der andere Ansatz wird an die Gesichtshaut leicht angepresst und von Stelle zu Stelle übertragen. Wenn man einen solchen Ansatz nicht lange an derselben Stelle

stehen lässt, nicht länger als ein bis zwei Minuten, so schwindet das durch die Ansaugung erzielte Anschwellen und Rotwerden der Haut schnell. Die Luftpumpe wird durch einen Motor in Bewegung gesetzt, der nach Art der Motoren der Vibrationsapparate konstruiert ist. Diese Pumpapparate werden von der Firma Reiniger, Gebbert und Schall in Berlin angefertigt. Die zu ähnlicher Wirkung benutzten Sauggläser, wie sie zur Stauungshyperämie nach Bier verwendet werden — von gleichem Durchmesser wie unsere metallnen Ansätze — lassen oft blaue Verfärbungen der Haut für einige Tage zurück.

Viele Schriftsteller auf dem uns interessierenden Gebiete wollen als Massage nur die Massageprozeduren im engeren Sinne des Wortes auffassen, nämlich die Klopfungen, Knetungen, Drückungen, Streichungen, Erschütterungen event. Schüttelungen. Die Bewegungen in den Gelenken dagegen — mögen dieselben nur durch Zutun seitens des Masseurs (passiv) oder selbsttätig seitens der zu behandelnden Person (aktiv), bei Widerstand durch die Hand des Masseurs oder vermittelst irgend einer Last, Hanteln z. B., oder ohne Widerstand ausgeführt werden — rechnen sie zur Heilgymnastik, beziehentlich zur Medikomechanik. Es wird auch eine solche Trennung in der Praxis durchzuführen versucht; es soll zwei Spezialitäten geben: Massage und Medikomechanik event. Massage und Heilgymnastik. Was uns betrifft, so trennen wir die genannten Methoden nicht von einander. Bald ergänzen die einen die anderen, bald werden die einen nur vermittelst der anderen ermöglicht. Und wenn uns letzteres nicht immer in der ersten Zeit der Behandlung auszuführen möglich ist, so können wir es noch nach mehr oder weniger kurzer Zeit erreichen. Die Massagemanipulationen im eigentlichen Sinne des Wortes bahnen den Weg für die selbsttätigen Bewegungen, welche willkürlich, durch die Willensimpulse hervorgerufene sein können, wie die Bewegungen der Arme und Beine, und unwillkürlich, automatische oder reflektorische, wie etwa das Mienenspiel der Gesichtsmuskeln.

Folgende Tatsachen können das Gesagte illustrieren: Ein durchmassierter (durchkneteter, durchwalkter) Arm, ganz besonders, wenn er durch Krankheit in seinem Umfange und in seiner Leistungsfähigkeit heruntergekommen ist, kann oft eine doppelte, sogar dreifache Arbeit leisten, als ein unter gleichen Verhältnissen nicht durchmassierter. Ebenso überwindet ein durch Krankheit längere Zeit zur Untätigkeit verurteilt gewesener Arm unter täglicher Massage die infolge der Untätigkeit eingetretene Magerkeit und Schwäche weit schneller, als unter gleichen Umständen ohne Massage. Damit aber der abgemagerte, welke Arm voller und somit schöner wird, bedarf es nach dem Gesagten sowohl der Massage, als auch der Uebungen, welche in mehr oder weniger einfacher Art und Weise ausgeführt werden

können. Man übt mit leichten Hanteln, man hebt einen zu verschiedener Höhe mit Wasser gefüllten Eimer und dergleichen. Für die unteren Extremitäten kann man eine treppenförmige Leiter so und so viele Male auf- und absteigen. Recht anregend ist die Art des Uebens, bei welcher man den vom Behandelnden gemachten Widerstand zu überwinden sucht; man beugt z. B. den Arm im Ellenbogen, während der Massierende in entgegengesetzter Richtung am Vorderarm zieht oder man streckt ihn, während der Massierende in der Richtung der Beugung wirkt (schwedische Methode).

Die Stirn, deren Muskeln von grösseren Fettmassen durchsetzt oder durch Erkrankung der Gesichtsnerven leicht gelähmt sind, und welche folglich sehr wenig am Mienenspiel des Gesichts beteiligt ist, erlangt oft die Möglichkeit, schon nach kurzer Zeit der Behandlung Falten zu schlagen. Dies erreichen wir, wenn wir die Haut methodisch kneten, streichen und nebenher mit unseren Fingern in Falten legen. Die Faltenbildung vollzieht sich bald darauf aktiv, dem eigenen Willensimpulse folgend, event. auf Kommando des Massierenden; oder auch die Falten entstehen, ohne von der Person in das Bewusstsein aufgenommen zu werden, nur als Assoziationsbewegungen, dem jeweiligen Gedankengange des Individuums folgend und diesen schärfer zum Ausdruck bringend.

Andererseits, beim Beispiel der Stirn bleibend, wird eine abgemagerte Muskelpartie, wenn sie der nötigen Hemmung durch das Unterhautfettgewebe entbehrt und sich daher besonders leicht zusammenschichtet, d. h. Falten bildet, sobald ihre Ernährung durch die angewandten Prozeduren gehoben wird, also dicker wird, nicht mehr so leicht aus geringfügigen Veranlassungen in grössere Schwingungen geraten. Auch werden die in einer solchen dicker gewordenen Muskelpartie sich befindlichen Nervenleitungsbahnen widerstandsfähiger und reagieren nicht mehr so leicht auf minimale Reize. Die ausgeglättete Haut wird nicht mehr so leicht Falten schlagen. Vielfach werden wir auch durch die durch unsere Handhabungen bedingten Umstimmungen das Schwinden der für die Betroffenen und ihre Umgebung so peinlichen nervösen Zuckungen am Gesicht, der Tics, erzielen.

Wir müssen zugeben, dass, sobald wir der Bezeichnung Massage eine ausgedehntere Bedeutung beimessen, indem wir auch heilgymnastische Uebungskuren unter ihr verstehen, wir im allgemeinen gegen den Versuch mancher Schriftsteller, das Wort Massage durch ein anderes, mehr umfassendes, zu ersetzen, nichts einzuwenden haben. Etymologisch entstammt das Wort Massage entweder dem hebräischen maschesch = betasten, oder dem arabischen mas = kneten. Allein weil die Bezeichnung Massage einmal Bürgerrecht erworben hat, haben wir sie behalten, um so mehr, als mancherseits die Suche nach neuen Bezeichnungen weniger aus etymologischen Rücksichten entsprungen ist, als aus dem Bestreben, etwas Neues

zu bringen. Das Bedürfnis nach neuen Behandlungsmethoden tritt schneller ein, als wirklich Neues aufkommt. Dann wird, um nicht das Kind mit dem Bade zu verschütten, an dem Kern ein für alle Mal bewährter Heilmethoden festgehalten, die Schale aber wird modernisiert, indem sie an die jeweilig aufspriessenden wissenschaftlichen Richtungen angepasst wird. Solches Unternehmen gelingt um so besser, wenn zur näheren Charakterisierung der Methode ein Stichwort, welches an wissenschaftliche oder industrielle technische Tagesprobleme anklingt, herangezogen wird. So entstanden auf dem Boden der Massage medikomechanische, medikotherapeutische Uebungs- und Hemmungskuren und andere.

Hier möchten wir gleich bemerken, dass wir es nicht als einen Fortschritt ansehen können, die Massage im engeren Sinn auf irgend eine einzige Manipulation, auf eine Bewegungsart, zu beschränken. In bunter Reihe lassen wir die einen Handgriffe auf die anderen folgen: wir bekommen mehr Angriffspunkte, die Behandlung wird besser vertragen, die Wirkung wird intensiver. Aus diesem Grunde scheitern auch alle Versuche, die eigentliche, mit der Hand des Masseurs ausgeführte Massage durch Prozeduren vermittelst Apparate zu ersetzen, gleichviel ob sie von anderer oder eigener Hand als Selbstmassage ausgeführt werden. Die so erzielte Wirkung bleibt immer eine sehr geringe.

Hippokrates, der Vater der rationellen Heilkunde, hat schon in der zweiten Hälfte des 5. Jahrhunderts v. Chr. in wenigen Worten den Wert der Massage gekennzeichnet. Er sagt: „Der Arzt hat in vielem recht geschickt zu sein, er muss unter anderem die Knetkunst verstehen. Dank der Knetung wird ein schlaffes Gelenk kräftig und ein versteiftes beweglich.“ Der geniale Hippokrates ist durch Intuition zu seinem, jetzt durch das physiologische Experiment festgestellten Satz gekommen. Es handelt sich um die Beobachtung, dass man durch ein und dieselben Reize, aber bei Verschiedenheit ihrer Intensität, zu verschiedenen Resultaten kommen kann: schwache Reize fördern die physiologischen Funktionen im menschlichen Körper, starke hemmen sie oder heben sie ganz auf. Wir können demnach vielfach durch unsere Prozeduren verändernd auf die Gewebe unseres Körpers wirken. Indem wir zu kosmetischen Zwecken auf die Gesichtshaut einwirken, wirken wir auch auf die in letzterer sich befindenden Blut- und Lymphgefässe, können dadurch vielfach einem auffällig auftretenden Vollwerden, Erröten oder Erblassen des Gesichts entgegenwirken und tragen somit zur Beseitigung sehr peinlicher Symptome bei. Aehnlich verhält sich die Einwirkung, wenn auch bedeutend schwächer, auf Fettansatz und Fettschwund.

Für alle Zeiten hat Hippokrates ein leuchtendes Vorbild hinterlassen, wie eine schlichte, vorurteilsfreie, von Hypothesen sich freihaltende Beob-

achtung zu einer scharfen Einsicht in das Wesen der Vorgänge im menschlichen Körper führen und eine erfolgreiche Behandlung derselben mit geringen Mitteln ermöglichen kann. Es heisst in den Fusstapfen dieses grossen Meisters bleiben, wenn man auf die Erlangung des so allweit und allzeit erstrebten Zieles der Wiedererlangung, bezw. Erhaltung der körperlichen Schönheit durch einfache Mittel hinsteuert.

Aristoteles, der griechische Philosoph aus dem vierten Jahrhundert v. Chr., hat schon die genaue Beobachtung gemacht, dass durch die reibenden Handgriffe die einen Körperteile voller und schwerer werden, während andere, besonders der Leib, leichter und kleiner werden. Seine physiologische Deutung dieser Tatsache hält noch heute in vielen Punkten stand. (Aristoteles: Probleme; französische Uebersetzung von Barthélemy Saint-Hilair, Paris, Hachette, 1891, Sektion V, § 14, Band I, Seite 177).

Asklepiades, der grosse griechische Arzt des ersten Jahrhunderts v. Chr. Geburt, benutzte ausschliesslich „hygienische Mittel" der zu jener Zeit ohne besondere technische Hilfsmittel ausführbaren physikalisch-diätetischen Heilmethoden. Er bediente sich folgender 4 Methoden: 1. der Enthaltsamkeit beim Essen und Trinken, 2. körperlicher Uebungen, zu welchen das Spazierengehen und Reiten gerechnet wurde, 3. der Knetungen des Körpers, 4. des Einschaukelns (Schüttelungen) behufs Einschläferung. Von den genannten Methoden machen zwei die Kardinalprozeduren der Massage aus. Nahezu 2000 Jahre später hat der auf seinem Gebiete bahnbrechende französische Nervenarzt Charcot die Schüttelungen behufs Beruhigung und Einschläferung nervös aufgeregter Menschen wieder eingeführt. Die Schüttelungen wurden in bequemer Art, unter Zuhilfenahme besonders konstruierter Apparate, vorgenommen. So entstand das Zitterbett, der Zitterstuhl und der Zitterhelm, ersteres für liegende, die beiden letzteren für sitzende Personen. Diese Maschinen werden, ähnlich den Ansätzen der meisten Vibrationsapparate, durch elektrische Kraft in Bewegung gesetzt.

Auf Grund der Schriften Martials, des römischen Epigrammdichters aus dem ersten Jahrhundert n. Ch., eines Zeitgenossen des Titus und des Domitian, kann angenommen werden, dass eine Phryne, eine Sappho, eine Aspasia und andere bekannte Hetären des klassischen Altertums die Vollkommenheit ihrer Körperformen zum grossen Teil der Massage zu verdanken hatten. Sie war es, welche den Muskeln Kraft und Elastizität, der Haut Weisse und Glanz gab. (Léon Mac-Auliffe: La thérapeutique physique d'autrefois, Paris, Masson et Cie., 1904, p. 405).

Oribasius, der griechische Arzt zu Pergamon aus dem vierten Jahrhundert n. Chr., gibt an, dass durch Reibungen sowohl Körperfülle als auch Abmagerung erzielt wird, letztere durch starke und andauernde Einwirkung, erstere durch mässige. Wir erfahren auch bei Oribasius, dass

die Masseure im Altertum ihre Resultate erreichten, ohne sich viel darum zu kümmern, dass ihre Striche eine bestimmte Richtung verfolgten. Sie hielten sich keineswegs an der Richtung des venösen Blutstromes, sondern im Gegenteil arbeiteten sie nach allen Richtungen hin und hatten als einziges Ziel im Auge, die Muskeln „von allen Seiten“ zu bearbeiten. (Oribasius; französische Uebersetzung von Bussenmaker und Daremberg, Band I, S. 470.)

Nichts wäre irrationeller, als Schönheitsmassage mit Gesichtsmassage zu identifizieren.

Wir wissen, wie ferngelegene Störungen im menschlichen Körper: Störungen der Verdauung, Störungen am Geschlechtsapparate, auf dem Wege der Nervenausstrahlungen und Uebertragungen die Gesichtsfarbe mit bedingen können. Bekannt ist die aschgraue Farbe der Magenkranken, dann die dunklen Ränder um die Augen der Individuen, deren Geschlechtsleben unregelmässig verläuft. Wir können mit Recht ein Schönheitsmittel in derjenigen Behandlungsmethode sehen, welche zur Beseitigung solcher ferngelegenen Ursachen dient. Es wird eine ursächliche und somit recht wirksame Kur sein. Die kräftige Bauchmassage unter Hinzuziehung der Hüften und des Rückens in das Arbeitsfeld bedingt eine Steigerung des allgemeinen Stoffwechsels, welche eine Aufsaugung von nicht allzulange aufgespeichertem Fett mit zur Folge haben kann. Neben dem lokalen Verschönerungseffekte, bestehend in der Verkleinerung des Hüften- und Bauchumfangs, wird auch eine Fernwirkung auf das Gesicht zustande kommen. Dann können auch die Stauungserscheinungen am Gesicht weichen, das Gesicht wird beweglicher, die Farbe gleichmässiger, der Teint frischer. Andererseits werden wir durch eine die Zirkulation und die Verdauung fördernde Einwirkung eine Steigerung der Ernährung bei Mageren erreichen und somit einen Ansatz von Fett. Wenn wir eine allgemeine Gewichtszunahme erzielt haben, so äussert sich dies auch durch gleichzeitiges Vollerwerden eines bis dahin eingefallenen Gesichts. Wenn die Backen voller werden, so erscheint wiederum eine sonst grosse Nase kleiner.

Sogar energische Massage der Fusssohlen: Klopfungen und Knetungen, dient manchmal der Verschönerung. Wir konnten zuweilen von der energischen Bearbeitung der Fusssohlen eine Fernwirkung auf das Gesicht wahrnehmen. Wir bekamen eine Ablenkung für die Stauungen am Gesicht, welche sich in dunkelroter Verfärbung und Spannung der Haut äusserten. Wir haben es im eigentlichen Sinne des Wortes in unserer Hand, Reize von bestimmter Stärke auf den menschlichen Körper auszuüben, und können gewissermassen durch die Massage in bequemer Weise den nicht überall zu beschaffenden komplizierten Apparat anderer physikalischer Heilmethoden ersetzen. Handelt es sich doch bei allen Heilmitteln, sowohl aus dem

Pflanzen-, als auch aus dem Mineralreiche, um Reizwirkungen, und wir können z. B. Fuss- oder Handbäder gewisser Temperaturen durch Massage ersetzen oder verstärken.

Wir müssen uns sagen, dass, wenn eine uns meist störende Abnormität sich auf einer beschränkten Stelle befindet, dabei aber nur eine Teilerscheinung des allgemeinen Ernährungszustandes ausmacht, es weit schwerer sein muss, ihre Beseitigung durch das Massieren jener eng begrenzten Stelle herbeizuführen, als durch Ausdehnung unserer Prozeduren auf grosse Körperflächen. Wollten wir uns energisch und lange mit der Massage an dem einen Punkte aufhalten, so könnten wir eher eine entzündliche Reizung bekommen, als die erwünschte Volumenveränderung. So wird es ein eitles Streben sein, das Doppelkinn einer feisten Person durch auf das Kinn sich beschränkende Massage beseitigen zu wollen.

Aber auch bei der Einwirkung auf grosse Flächen haben wir damit zu rechnen, dass krankhafte Produkte und krankhaft veränderte Gewebe (bösartige Geschwülste und manche auch gutartige kommen hier nicht in Betracht) sich im allgemeinen durch die Massageprozeduren viel leichter beeinflussen lassen als normale, sozusagen einen eisernen Bestand des Individuums ausmachende Gebilde. Eine Abweichung von dieser Regel entsteht dann, wenn das Abnorme schon lange besteht und somit Anziennetätsrechte erworben hat Daher auch die grössere Schwierigkeit, ein durch allgemeine, lange bestehende Ursachen, wie Lebensweise, Umgebung, Erblichkeit, bedingtes schlechtes Aussehen im günstigen Sinne zu verändern, als dies bei einer durch eine zufällig eingetretene Krankheit in ihrer äusseren Erscheinung veränderten Körperpartie zu erreichen. Auf die durch Krankheit hervorgerufenen Veränderungen wirken wir um so leichter ein, als doch beim Einsetzen mit unserer Tätigkeit das ursächliche Moment gewöhnlich nicht mehr fortdauert, und wir es nicht mehr mit der eigentlichen Krankheit (schwer verlaufenem Wochenbett, einer schweren Infektionskrankheit, wie Typhus oder Lungenentzündung oder auch einer Nervenerschütterung auf dem Fuss folgenden hysterischen Kundgebungen), sondern mit deren späteren Folgezuständen zu tun haben.

Es genügt natürlich bei einer durch örtliche Erkrankung bedingten Veränderung (z. B. Narben, Anschwellungen nach abgelaufener Entzündung des Unterhautzellgewebes, gewissen örtlichen „Hautausschlägen“ und „schlechter Farbe“) sich auf die Massage des Gesichts oder des Halses, des Nackens, der Arme und Hände zu beschränken, um das gewünschte Resultat zu erreichen; nicht aber bei allgemeinen Ernährungsstörungen, welche das schlechte Aussehen des Gesichts zur Folge haben. In letzerem Falle wird, nur wenn die Massage die Gesamternährung des Individuums, sein allgemeines Befinden, bessert, auch das Aussehen der von den Kleidern

unbedeckten Körperpartien verschönert werden. Eine grosse Nase wird weniger hervortreten, wenn die abgemagerte Person um mehrere Pfund zugenommen haben wird; ein Doppelkinn wird weniger ausgesprochen sein, wenn eine allgemeine Gewichtsabnahme stattgefunden haben wird. Unter solchen Verhältnissen wird eine eng beschränkte „elektive“ Wirkung der Massage keineswegs zu erzielen sein, d. h. wir werden es nicht erreichen, dass das Kinn an Volumen abnimmt und die nächstliegende Partie am Halse zunimmt oder unverändert bleibt.

Während wir zur Erzielung eines schöneren Aussehens mit Bezug auf Teint für gewöhnlich mit der Massage allein auskommen, ist dies weniger der Fall, sobald es notwendig wird, eine allgemeine Volumenveränderung herbeizuführen, Magerkeit oder Feistigkeit zu beseitigen. Bleibt die Nahrungsaufnahme unter übrigens gleichen Umständen in ihrer Quantität und Qualität für das betreffende Individuum eine irrationelle, so werden die Resultate doch nur beschränkt bleiben.

Andererseits dient die Massage dazu, um einen Ersatz zu schaffen für das lange Festhalten strenger Diät. Sowohl Fettleibige, wie auch Magere oder Gichtische, welche lange Zeit auf ein bestimmtes Diätregime gesetzt worden waren, verfallen nicht so schnell in ihren früheren Zustand zurück, sobald sie zu einer weniger strengen Diät übergehen, wenn sie ganz systematisch massiert werden. Dann werden die in Marienbad, Kissingen, Franzensbad, Vichy gewonnenen Resultate weit über die Badekurzeit hinaus festgehalten. Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass die lange Durchführung einer bestimmten, für sich vollständig rationellen Diät, welche noch so sehr auf dem physiologischen Versuche fusst, die Betroffenen bald anwidert und nervös macht, und von Hause aus nervös veranlagte Personen bald in eine hochgradige hypochondrische Stimmung versetzt, so werden wir oft Veranlassung haben, zu dem Ersatz des Diätregimes durch Massage unsere Zuflucht zu nehmen. Dasselbe gilt auch für gewisse Diätformen, welche in die einen und die anderen Gesellschaftskreise besonders Eingang gefunden haben (vegetarisches, reizloses, Abstinenz-Regime und andere); bei diesen Diäten folgt oft auf die gehobene Stimmung in den ersten Wochen ein Rückschlag in Form von Gemütsdepression und erheblicher Verschlechterung des Aussehens.

Nicht immer aber geht die Besserung des ganzen Ansehens, die Zunahme der Geschmeidigkeit und der Beweglichkeit der Haut und der Muskeln bei Fettleibigen nach einer Massagebehandlung Hand in Hand mit der Abnahme des Körpergewichtes. Es gibt Menschen, welche dicke Fettmassen besitzen, aber dünne Muskeln haben, nun ist aber Fett im Gewicht viel leichter als Muskel. Bei solchen Menschen kommt es nicht darauf an, durch unsere Massnahmen das absolute Körpergewicht zu verringern, son-

dern umgekehrt, zu vermehren. Wir erstreben hier eine Fettabnahme, aber eine Muskelzunahme.

Besonders ausgleichend wirkt die Massage grosser Körperpartien (Leib, Rücken, Büste) in den Jahren, in welchen die Blutzirkulation bei der alternden Frau grosse Wechsel durchzumachen hat. Das sind die Jahre, in welchen das Gesichtsaussehen der Frau so viel leidet durch Kongestionen nach dem Kopfe, durch das Ueberlaufen des Körpers von Hitzegefühl und Schweiss. Die Massage wirkt hier ableitend von Kopf und inneren Organen nach der Haut und den Muskeln des Rumpfes und der Extremitäten. Es entsteht dabei auch ein Ausgleich zwischen der Farbe der von den Kleidern unbedeckten Haut des Gesichtes etc. und der bedeckten des übrigen Körpers.

Um aber so wesentliche Umstimmungen im menschlichen Körper hervorzurufen, bedarf es einer tief gehenden Einwirkung. Nicht durch oberflächliches Streichen und Reiben mit kleinen Kügelchen oder Walzen ist zu einer solchen Wirkung zu gelangen. Aus diesem Grunde ist auch jede Selbstmassage, vermittelst Instrumente oder mit den blossen Fingern ausgeführt, von geringem Wert. Man kann nicht mit den eigenen Fingern ausgiebige Knetungen und Walkungen in grossen Zügen ausführen, wie es eben notwendig ist, um dem Blut- und Lymphstrome einen lebhafteren Wellenschlag zu verleihen und den Stoffwechsel zu fördern.

Wir bedürfen des erheblich gesteigerten Stoffwechsels zur Aufnahme grösserer Mengen von Zellenelementen in den Blutstrom, sowie zu deren Verdauung und somit zur Begünstigung eines schnelleren Ansatzes frischer Elemente.

Die Hände desjenigen, welcher die Selbstmassage ausübt, ermüden sehr schnell, sobald die Massage irgendwie energisch ausgeführt wird; letzteres ist aber notwendig bei jeder Massage, die wirkungsvoll sein soll. Ermüdete Finger büssen ihre Elastizität ein, sie werden steif und vermögen nicht mehr die Sukkulenz der von ihnen bearbeiteten Körperpartien zu steigern. Man hat es dann mit einer Reizung der Gewebe zu tun, welche bei öfterer Wiederholung zu negativen Erscheinungen Veranlassung gibt. Bei der Selbstmassage haben wir noch besonders mit folgendem Umstande zu rechnen. Wie wir schon auseinandergesetzt haben, ist die Schönheitsmassage mit der Gesichtsmassage nicht zu identifizieren, und wir können nur in ganz ausschliesslichen Fällen eine wohltätige Wirkung von der Beschränkung der Massage auf das Gesicht allein erwarten. Sobald wir aber Nacken, Hals, Schultern, Hüften usw. zu unserem Aktionsgebiet machen müssen, ist die Selbstmassage ohne weiteres ausgeschlossen. Die meiste Massagearbeit führen beide Hände gemeinsam aus, indem sie nach bestimmten Punkten hin gerichtet werden, sich gleichsam verschmelzend, und

dies ist am eigenen Körper nahezu unmöglich, denn die Hände würden gleich erlahmen. Und wenn wir zur Abwechselung in der Arbeit mit nur einer Hand massieren, so arbeiten wir, um nicht zu kneifen, nicht aus den Fingern, sondern aus der ganzen Hand, in grossen Strichen. Dies ist aber sehr wenig gut ausführbar am eigenen Gesichte. Seit altersher hat manche blasse Schöne vom Lande sich Farbe durch Selbstmassage, bestehend im Kneifen der Backen, zu verschaffen gesucht. Die auf diese Art zu erreichende Verschönerung gestaltet sich aber im Vergleiche zu der Wirkung einer kunstgerechten, wenn auch nur einmaligen Massagesitzung als von kurzer Dauer. Die Nachwirkung äussert sich dabei oft in Form von unliebsamen Sugillationen.

Wir rechnen zu dem Inbegriffe der Massage auch körperliche Bewegungen, welche sowohl selbsttätig — frei oder bei Widerstand — als auch passiv ausgeführt werden. Die Bewegungen bilden auch einen wesentlichen Teil der Massagebehandlung zu kosmetischen Zwecken. So lassen wir bei der Massage der Schultern ausgedehnte Atmungsbewegungen machen, welche mit starken Exkursionen der Knochen und Muskeln des Brustkorbes einhergehen. Bei der Bauchmassage lassen wir Einziehungen der vorderen Bauchwand im Rhythmus der Atmung machen und setzen diesen Bewegungen einen Widerstand mit unseren auf die Bauchwand aufgelegten Händen entgegen. Nicht wenig dienen der Abrundung der Form der Büste und der Arme Uebungen mit nicht zu schweren, mit weichem Stoff benähten Hanteln (je 2 Kilo). Die Hantelübungen werden in langsamem Tempo ausgeführt. Für die unteren Extremitäten erweist sich das eine bestimmte Anzahl Male auszuführende Hinauf- und Heruntersteigen auf einer treppenartigen Leiter als nützlich. Es braucht wohl nicht besonders hervorgehoben zu werden, dass bestimmte Spaziergänge im Freien, der eine oder der andere Sport (Reiten, Radfahren, Schwimmen) zur Verstärkung der Massagewirkung mit beitragen.

Eine Schwenkung in ein falsches Geleise bekam die Schönheitsmassage in dem letzten Jahrzehnt dadurch, dass Fabrikanten von kosmetischen Mitteln, Pasten, Pudern, Oelen, Essenzen, Schminken, sie sich dienstbar machten und durch ausgedehnte Anpreisungen tatsächlich erreichten, Parfümerieartikel unter der Massageflagge zu unverhältnismässig hohen Preisen an den Mann zu bringen, sowohl in ihren speziellen Geschäften — „Instituten“ — als auch in Friseurgeschäften, in welchen sie Niederlagen angelegt haben. Letzteres geschieht besonders viel in Frankreich. Die Institute vertreiben noch eine Menge kleiner Apparate als Gesichtsmassage-Apparate. Hierher gehören kleine Röllchen, Walzen, Spateln, Stifte, aus Knochen, Holz, Zelluloid gefertigt,

welche zur Auftragung, Verreibung und Verstreichung bestimmter Kosmetika dienen sollen. Zu diesen Artikeln zählen auch Pulverisatoren und als Vibrationsmassage-Apparate bezeichnete Massierrollen. Letztere bestehen zumeist aus drei auf eine Stange gezogenen Kügelchen und erzeugen eigentlich gar keine Vibration. Hierher gehören auch Apparate zur pneumatischen Gesichtsmassage, bestehend aus Glasbechern und Kanülen verschiedener Form und Grösse. Diese Glasgefässe haben an ihrem Kopfende eine Oeffnung, an welcher sie mit einem in einem Ball endigenden Gummischlauch verbunden werden. Der Gummischlauch wird mehrere Male nacheinander zusammengepresst, während die Glaskanülen über das Gesicht in der Richtung der Falten oder Furchen geführt werden. Der grössere Becher ist für die Backen bestimmt und bleibt an einer Stelle stehen, während mit dem Balle die Luft aus ihm ausgesogen wird. Es entsteht eine leichte Ansaugung der Haut und dadurch eine momentane Ausglättung der Furchen. Die Wirkung dieses Apparates auf die Glättung der Furchen kann gar nicht in Betracht kommen im Vergleich zur Wirkung des oben bezeichneten Apparates, an welchem das Auspumpen der Luft durch eine massive Luftpumpe geschieht. Wir möchten noch eines Apparates für elektrische kosmetische Massage Erwähnung tun. Es ist dies eine kleine Elektrisiermaschine mit trockener Batterie für den faradischen Strom. Die eine, zylinderförmige Elektrode wird bei der Selbstmassage, für welche der Apparat bestimmt ist, in die eine Hand genommen, während mit der anderen Hand die andere Elektrode, welche die Form einer Massierwalze hat, in der Richtung der Gesichtsfalten geführt wird. Die Wirkung dieser elektrischen Massage steht bei weitem nach der Wirkung der Vibrations-Massageapparate, welche der Haut verhältnismässig grosse mechanische Stösse versetzen. Bei der Gesichtsmassage bediene ich mich gewöhnlich eines pilzförmigen Ansatzes, dessen Kopf die Grösse eines Talers hat und mit weichem Leder bedeckt ist. Der Reinlichkeit halber wird manchmal der Kopf des Ansatzes mit weicher Gaze umbunden, die man nach Bedarf wechselt. Zur Gesichtsvibration finden auch kleine Vibratoren mit Handmotor Verwendung, welche den Vorzug haben, leicht transportabel und nicht auf elektrischen Betrieb als Motor angewiesen zu sein. Was die Pulverisatoren anbetrifft, so sind sie mit einer Glasglocke versehen, in welche das Gesicht hineingesteckt wird, um darin dem Wasserdampfe ausgesetzt zu werden. Eine Kombination der Massage mit dem Wasserdampfbade als eine allgemeine kosmetische Methode einzuführen, ist aber irrationell. Bei einem häufigen Gebrauche der Dampfbäder wird die Haut ausserordentlich empfindlich gegen Witterungseinflüsse, und dann stellt sich die Notwendigkeit ein, Kosmetika anzuwenden, um die besonders empfindlich gewordene Haut vor dem Einflusse rauher Luft zu schützen. In

der Tat bieten die Geschäftsfirmen, welche den Handel mit den bezüglichen Apparaten betreiben, den Käufern in allen Fällen bestimmte, von ihnen fabrizierte Pasten, Salben und Essenzen an zum Gebrauch sowohl vor als auch während und nach der Anwendung des Pulverisators oder der Glaskapseln zur pneumatischen Massage, wie auch der einfachen und der elektrischen Walzen. Wir tun noch Erwähnung der kleinen Massierrollen aus Aluminium als Plätteisen für die Ausplättung der Gesichtsfurchen. Hierbei wird zuerst die Haut fett gemacht vermittels einer „kosmetischen Rolle", bestehend aus einer leicht klebenden Fettmasse, wie solche zum Festlegen der Haare benutzt wird (Wachspomade). Nachdem mit dieser Rolle in der Richtung der Gesichtsfurchen einige Male gestrichen worden, werden über die betreffenden Gesichtsteile (Stirn, Wangen) 1 bis 3 Blättchen dünnes Löschpapier gelegt. Die Löschpapierblättchen werden nach dem Auflegen auf die Haut mittels eines mit gazierter klebriger Flüssigkeit feucht gemachten Pinsels etwas angenetzt. Ueber das aufgeklebte Papier werden mit der an einer kleinen Spirituslampe angewärmten Plättrolle Glättungen der Haut ausgeführt. Auch bei diesen Prozeduren werden „Spezialitäten" gebraucht: eine Essenz zum Einfeuchten bezw. Ankleben der Löschpapierblättchen, ein Crème zum Geschmeidigmachen der Haut nach der Bearbeitung mit der Plättrolle.

Die von uns vielfach angewandte Vibrationsmassage ist sehr bequem in der Handhabung, wenn im Hause die Leitung für elektrisches Licht vorhanden ist. Man verwendet dann die vorhandene elektrische Leitung zum Anschluss an den Motor des Vibrationsapparates. Wenig bequem ist die Benutzung von Akkumulatoren zum Betriebe des Vibrationsmassage-Apparates.

Je schwerer ein Uebel zu beseitigen ist, desto mehr Mittel und Mittelchen werden hierfür zu Gebote gestellt. Das ist besonders der Fall, wenn wir vor der Aufgabe stehen, einem so allgemein menschlichen Bedürfnisse, die Schönheit vor Schwinden zu bewahren oder sie wieder zu erlangen, zu entsprechen. Aber dem allgemeinen Naturgesetze von der Vergänglichkeit alles Irdischen folgend, wird auch Schönheit trotz aller aufgebotenen Mühe nicht dauernd zu halten sein. Dann treten die Maskierungsmittel vollkommen in ihre Rechte. Nun wird sich dem Auge des Beschauers weniger die Haut als vielmehr das dieselbe mehr oder weniger geschickt zudeckende Kosmetikum, der Puder, die Schminke, darbieten. Letztere sind aber gewissermassen künstliche Ansätze (Prothesen), analog den künstlichen Zähnen oder falschen Haaren, welche auch in nicht geringem Masse ihrem bezüglichen Zwecke dienen. Allein die Verbindung des Kosmetikumgebrauches mit der Gesichtsmassage, d. h. die Anwendung dieser beiden

Mittel nicht getrennt voneinander, sondern kombiniert in Form der Verreibung am Gesicht bei den Massageprozeduren, ist zweckwidrig. Bei der Ausführung der Massage wirken die hierzu gebräuchlichen Salben, wenn sie nicht genügend schlüpfrig sind, reizend auf die Haut. Alle die Massagepasten genannten Salben sind aber keineswegs schlüpfrig genug, um als Massageschmiermittel gebraucht werden zu können, ganz abgesehen davon, dass sie für letzteren Zweck sich viel zu teuer stellen.

Uebrigens datiert die Idee, bei der Massage wohlriechende Oele und Essenzen zu benutzen, aus dem grauen Altertum her. Ausgiebige Verwendung fand solche Massage schon am Hofe des Perserkönigs Ahasveros. Die ausgewählten Frauen mussten, um das erwünschte wohlgefällige Aussehen zu erlangen, vor ihrem Erscheinen vor dem Könige durch 6 Monate hindurch fortgesetzte Einreibungen mit Myrrhenöl und wieder 6 Monate lang mit anderen wohlriechenden Ingredienzien vorbereitet werden. (Das Buch Esther, 2.) Dies Verfahren war insofern rationell, als das Myrrhenöl schlüpfrig war und nicht an den Händen haftete. Auch wurde nicht ausschliesslich das Gesicht massiert, sondern der ganze Körper.

Was die Dauer der Parfümeurmassage anbetrifft, so weicht diese jetzt nicht viel von der alten persischen ab, sie ist auf Jahre hinaus berechnet unter dem ständigen Gebrauch kostspieliger Kosmetika.

Als besonderer Lehrgegenstand ist die „Kunst“ des Massierens unter Zugrundelegung der Verwendung der Artikel der „Schönheitsinstitute“, Aktien-Gesellschaften m. b. H. und dergleichen als Schönheitsmassage in allerletzter Zeit eingeführt worden. Den Schüler kostet es eine gewisse Mühe, im Gedächtnis zu behalten, wie viele Male in der einen, wie viele Male in der anderen Richtung die eine oder die andere Paste vermittelst dieses oder jenes Spatels oder Stäbchens eingestrichen und eingerieben wird, wie viel und wie lange von den „Schönheitsessenzen“ und „Schönheitswässern“ am Gesicht verstäubt werden soll u. s. w. Von dem Institute werden auch Diplome über die daselbst erlernte Massage ausgestellt. Es ist ein Zeichen der Zeit, dass trotz der unverhältnismässig hohen Kosten sich immer Reflektanten auf die Erwerbung solcher Diplome finden. Die Enttäuschung der Erwerber dieser Diplome ist, wenn es Masseurinnen sind, um so grösser, als die ganze Handhabung der Apparate mit den dazu verwendbaren Ingredienzien für die Selbstmassage berechnet ist und mit der eigentlichen Massage der Masseurin nichts zu tun hat. Letztere macht sich nur dem Schönheitsinstitute, bezw. Parfümeriegeschäfte dienstbar.

Wir kommen zum Schluss bezüglich der Kosmetika bei der Schönheitsmassage: sie sind bei der Ausführung der kunstgerechten Massage hinderlich, sie rufen vielfach einen Hautreiz hervor und machen dadurch

wiederum den Gebrauch ihrer selbst nötig, um die gereizten Stellen einzuhüllen. Es bildet sich ein Circulus vitiosus.

Unsere Erfahrungen haben uns gelehrt, dass bei der Schönheitsmassage sehr häufig Folgen und Ursachen verwechselt werden. Viele Frauen schreiben die nach einigen Tagen Massage sich etwa einstellende Rauheit der Haut dem bei den Prozeduren verwendeten Schmiermittel, der Vaseline z. B., zu. Wenn wir dies auch bei dem Gebrauche eines ungeeigneten Präparates zugeben, so ist doch die Rauheit meistens durch die einen oder die anderen Handgriffe der Massage selbst bedingt. Nicht jedes Gesicht verträgt Streichungen, Reibungen und oberflächliche Knetungen, die hauptsächlich die oberen Schichten der Haut zu ihrem Aktionsfelde haben, während tiefere Knetungen, Erschütterungen, Punktierungen, Klopfungen mit den Spitzen der Finger, welche die Muskeln, Nerven, Blut- und Lymphgefässe und die tieferen Schichten der Haut beeinflussen, von derselben Person sehr gut vertragen werden. Dies ist der Grund, warum wir bei unserer Technik immer Grenzen ziehen zwischen den „reibenden“ und den „stossenden“ Handgriffen. Wo die reibenden Handgriffe nicht vertragen werden, bleiben für das Gesicht noch genügend andere Handgriffe zur Verfügung, und zwar die stossenden. Bei letzteren ist jedes Schmiermittel nicht nur überflüssig, sondern sogar hinderlich. Fettige Finger rutschen bei den stossenden Handgriffen aus, und es tritt ein unproduktiver Verbrauch an Kraft ein, wenn die ausgleitenden Finger vor dem Ausgleiten bewahrt werden sollen bei den ausgiebigen, sich nicht auf kleine Punkte beschränkenden Bewegungen.

Wir können im allgemeinen sagen, dass, wenn die Gesichtshaut nicht abgemagert und trocken ist und unsere Hände nicht besonders knöcherig und rauh sind, wir jede Salbe entbehren können, anderenfalls die Zuhilfenahme eines „Hauches“ eines neutralen, ganz indifferenten, nur recht schlüpfrigen Schmiermittels genügt. Den von uns an solche Salbe gestellten Anforderungen entspricht sehr gut die natürliche weisse Vaseline (Virginia vaselina alba). 1 g genügt für die Gesichtsmassage, 5 g für die Massage des ganzen Körpers. Nur ist die genannte Vaseline in den verschiedenen Drogengeschäften und Apotheken nicht immer von der von uns gewünschten Konsistenz. Sie ist oft zu klebrig, und zwar wird die starke Klebrigkeit dadurch bedingt, dass die deutsche Pharmakopoe die Wasserlosigkeit der Vaseline vorschreibt, was auch für die Vaseline als salbenbildende Masse oder als Deckmittel notwendig ist. Wir erbitten uns für unseren Massagegebrauch von der betreffenden Fabrik (Karl Hellfrisch & Co. in Offenbach a. M.), das winzige Quantum Wasser, welches in der Vaseline bei der Auswaschungsprozedur verbleibt, nicht vollständig zur Verdampfung zubringen. Wir bezeichnen bei unserem Bezuge aus der Fabrik die Vaseline als weisse Virginia-Vaseline, Sorte 1, schlüpfrig. — Diese Vaseline, wenn sie sich

auch im grossen und ganzen nicht zersetzt, wird dennoch bald unbrauchbar, wenn sie 1—2 Tage in einem offenen Gefässe steht, besonders in einem warmen Zimmer. Die dann vor sich gehende Verdampfung des Wasserrestes macht die Masse zähe; der hinzugekommene Staub, mag er noch so gering und fein sein, reizt bei den Einreibungen die Haut und bedingt manchmal einen Ausschlag, welcher der Ausdruck der Verunreinigung der Haut ist. Man geht alledem leicht aus dem Wege, wenn man die Vaseline zum alltäglichen Gebrauche bei einer einzelnen Person in kleinen, gut schliessenden Holzschächtelchen von nicht mehr als 20 g Inhalt aufbewahrt. Die Schächtelchen werden für die Zeit des Nichtgebrauches in Papier eingewickelt. Zu dem Reste an Vaseline in der Büchse geben wir frische nicht hinzu, sondern werfen die Büchse einfach fort. Wir nehmen alle paar Tage frische Vaseline aus dem grösseren, hermetisch geschlossenen, an einem kühlen Orte aufzubewahrenden Behälter. Aus dem Gesagten kann auch die Folgerung gezogen werden, dass der Zusatz von Medikamenten (Borsäure u. a.) zur Massagesalbe nicht statthaft ist: wir bedürfen bei einigen Handgriffen der Massage lediglich eines schlüpfrigmachenden Mittels.

Zum Abwischen des Hauches vom Schmiermittel genügen 1—2 Striche mit einem weichen Frottierhandtuche. Der Gebrauch eines Puders allein, eines Crèmes nebst Puder nach der Massage kann der massierten Person anheimgestellt werden. Bei nicht besonders empfindlicher Haut eignen sich zum Wegwaschen der Vaseline vom Gesicht weniger fette, neutrale Seifen als vielmehr die gewöhnlichen, einen Ueberschuss an Alkali enthaltenden Hausseifen. Das Alkali tritt mit dem Fette und dem Schweisse der Haut leicht in Verbindung, und das Waschwasser schwemmt die Vaseline mit fort.

Wir massieren täglich, halten es aber für opportun, bei Frauen, wenn sie unwohl sind, einige Tage auszusetzen. Ueber 15 Minuten dehnen wir die Gesichtsmassage und über 30 Minuten die allgemeine Massage nicht aus. Eine längere Dauer der Sitzung bietet einerseits keine Steigerung des Erfolges, andererseits wirkt sie dem Hauptprinzipe der Massageausführung entgegen, welches in den Worten: schnell, gründlich und fröhlich (cito, tute et jucunde)! seinen Ausdruck findet.

Bei der allgemeinen Massage, d. h. der Massage des ganzen Körpers, umgehen wir jedoch zur Vermeidung eines etwaigen sexuellen Reizes das Gesäss und der Brustdrüsen. Lediglich aus Schönheitsrücksichten massieren wir letztere nicht, sondern nur, wenn es sich um atrophische Zustände der Brustdrüsen handelt, als Hindernis bei bevorstehender Kindesstillung. In solchen Fällen ist auch die pneumatische Massage anwendbar vermittelst der „Brustgläser“, halbkugelförmiger Glasgefässe, welche auf die eine und

auf die andere Brustdrüse nach Art der Schröpfköpfe angesetzt und mit einem Pumpapparat in Verbindung gebracht werden. Durch die Ansaugung der Brustdrüsen entsteht deren reichliche Durchschwemmung mit Nährstoffen.

Die Behandlungsdauer ist auf mehrere Wochen bezw. Monate zu veranschlagen. Man macht die zu massierende Person von vornherein mit dem Gedanken betraut, dass das menschliche Gesicht nicht aus Wachs oder aus Kautschuk gebildet ist, um in wenigen Sitzungen umgeformt werden zu können.

Eine pedantische Festlegung des Ganges der Striche bei der Gesichtsmassage dürfte sich um so mehr erübrigen, als wir die von manchen Autoren mit grosser Sorgfalt auseinandergesetzte Richtung der Talgdrüsengänge und der Hautmuskelfasern am Gesicht behufs deren Berücksichtigung und Verfolgung bei der Massage für eine unnötige Mühewaltung halten. Jene Angaben dürften mehr der theoretischen Kombination als der Beobachtung ihren Ursprung verdanken. Wir halten uns bei weitem nicht skrupulös an solche Richtungen. Uns kommt es mehr darauf an, uns mit den Fingern frei bewegen zu können. Die Arbeit geht nicht aus unseren Fingern, sondern aus der ganzen Hand und auch dem Arme. Einen Schaden von solchen Bewegungen haben wir zu beobachten keine Gelegenheit gehabt. Behaarte Stellen, sowohl rasierte wie unrasierte, umgehen wir mit unseren Fingern. Wir wenden die bei der Massage üblichen Manipulationen an die Knetungen, Streichungen, Reibungen, Drückungen, Erschütterungen. Man knetet und vibriert, wo genügend Haut und Muskeln zwischen den Fingern gefasst werden kann (Backen). Man drückt, wo Falten sind und wo die Haut eine mehr oder weniger feste Unterlage hat (Furchen am Gesicht). Man streicht und reibt an Stellen, wo die massierende Hand grosse Züge machen kann (Hals, Seitenflächen des Gesichts).

Ceteris paribus gebrauchen wir bei besonders empfindlicher Haut nur diejenigen Handgriffe, welche die oberen Schichten der Haut nicht reizen. Es sind dies die tieferen Knetungen, die intermittierenden Drückungen, die Klopfungen mit den Fingerspitzen, die Erschütterungen. Bei wenig empfindlicher Haut haben wir natürlich grösseren Spielraum, indem wir auch von den Streichungen, Reibungen, oberflächlichen Knetungen reichlich Gebrauch machen können. Somit können wir hier in verschiedener Tiefe arbeiten und auf Haut und Muskeln gleichzeitig einwirken. Wenn man als allgemeine Regel festhält, in den ersten Tagen der Behandlung kürzer und leichter zu arbeiten, so lernt man bald die Reizbarkeit der Haut und die allgemeine Reizbarkeit der zu behandelnden Person kennen und geht auch bei Fettleibigen dem Auftreten von Striemen und blauen Flecken mit Leichtigkeit aus dem Wege.

Wir bevorzugen die Morgenstunden für die Massage. Die zu massierende Person ist dann noch nicht in voller Toilette und Frisur; sie braucht sich nicht erst der Kleidungsstücke, welche Hals und Büste beengen, zu entledigen. Nach Hauptmahlzeiten wird die Massage nicht gut vertragen. Unter keinen Umständen massieren wir in der kalten Jahreszeit in einem ungeheizten Schlafzimmer: die zu massierende Haut soll nicht durch die kalte Temperatur, besonders bei der Entblössung auf grossen Partien, zusammengezogen werden.

(Vergl. J. Zabludowski, Die neue Massageanstalt der Universität Berlin. München, 1901, bei Seitz u. Schauer. Derselbe, Ueber die Verwendung Blinder zur Ausübung der Massage. Die Krankenpflege. Bd. I. Heft 4. Berlin, 1901, bei Georg Reimer. Derselbe, Körperliche Uebungen in kranken Tagen. Blätter für Volksgesundheitspflege. III. Jahrgang. Heft 3 u. 4. München und Berlin, 1903, bei R. Oldenbourg. Derselbe, Technik der Massage. 2. Auflage. Leipzig, 1903, bei Georg Thieme. Derselbe, Ueberanstrengung beim Schreiben und Musizieren. Leipzig, 1904, bei Georg Thieme. Derselbe, Kosmetische Massage. Berliner klinische Wochenschrift. 1904. No. 35. Derselbe, Ueber Schmiermittel für Massagezwecke. Deutsche Krankenpflege-Zeitung. VIII. Jahrgang. No 8 und 11. Berlin, 1905, bei Elwin Stande. Derselbe, Massage bei habitueller Obstipation. Zeitschrift für ärztliche Fortbildung. Jena, 1905, No. 13, bei Gustav Fischer.)

Bei der Massage des Gesichts und der angrenzenden Körperpartieen kommen die nachstehend aufgeführten Manipulationen, deren nähere Beschreibung (der Einzelheiten) in meiner „Technik der Massage“ zu finden ist, in Betracht. Wir nehmen als Beispiel eine Dame, 30 Jahre alt, welker Teint, leichte Abmagerung mit Neigung zur Furchenbildung. Die Augen der Dame sind, behufs ausgiebiger Erschlaffung der Gesichtsmuskeln, bei den Handhabungen am Gesichte geschlossen. Die Masseurin steht zwecks geringerer Bewegung nicht vor, sondern zur Seite oder hinter der Dame. Bei den streichenden Knetungen macht die rechte Hande knetende Bewegungen in Quer- und die linke Streichungen in Längsrichtung. Ich beschreibe die Hauptmanipulationen, indem ich als Beispiel die rechte oder die linke Seite nehme.

Fig. 1.

Streichendes Kneten der Stirn.

Die Masseurin steht zur rechten Seite der Dame. Die knetende rechte Hand bewegt sich in querer Richtung der Stirn, zickzackförmig, vom Nasenbein anfangend, über die Stirn fort bis zum Ansatze der Haare, während die linke Hand in leicht streichender Bewegung, an den Vorsprüngen an der Stirn anfangend, in Längsrichtung der Stirn sich hinzieht bis zum Scheitel des Hinterkopfes.

Fig. 2.

Knetung der Nase mit den Kuppen der Nagelglieder des Daumens und des Zeigefingers der rechten Hand.

Die zickzackförmige, leicht vibrierende Bewegung setzt sich von der Nasenspitze bis zur Nasenwurzel fort, sich seitlich über die Nasenflügel verbreitend. Die Masseurin steht zur rechten Seite der Dame, ihre linke Hand stützt den Hinterkopf.

Fig. 3.

Knetung der linken Backe, Doppelbewegung.

Die halb geschlossene rechte Hand bewegt sich in Querrichtung des Gesichtes von innen nach aussen und umgekehrt und steigt gleichzeitig, vom Unterkiefer anfangend, bis zum Backenknochen, unterhalb der unteren Augenlider hinauf.

Fig. 4.

Knetung der rechten Backe mit beiden halb geschlossenen Händen in Querrichtung des Gesichtes.

Hauptsächlich arbeiten die Daumen und die Zeigefinger; letztere sind im rechten Winkel gebeugt. Die Bewegung dehnt sich vom Unterkiefer und dem rechten Ohre über den Backenknochen bis unterhalb des rechten Unterlides aus. Die Masseurin steht hinter der Dame zu deren rechter Seite.

Fig. 5.

Glättung der Stirnfurchen.

Streichung mit den Zeige- und Mittelfingern beider Hände in der Querrichtung der Stirn, von der Mittellinie derselben anfangend und bis zur Schläfengegend fortlaufend. Die Masseurin steht hinter der Dame.

Fig. 6.

Erschütterung des Gesichts.

Die Finger beider Hände, mit Ausnahme der Daumen, sind an den Backen angelegt zwischen Backenknochen und aufsteigendem Unterkieferaste und werden in Schüttelbewegung versetzt, indem die Fingerspitzen in möglichst schnellem Tempo abwechselnd sich gegeneinander nähern und voneinander entfernen. Nach einer Anzahl von Schüttelungen an einer Stelle des Gesichts werden die „zitternden Finger“ an eine andere Stelle gebracht. Die Daumen schweben frei in der Luft. Die Masseurin steht hinter der Dame.

Fig. 7.

Streichung der Furchen unter den Augen mit den beiden Daumen.

Die Bewegung beginnt am Nasenrücken, an der Nasenwurzel, und setzt sich über den Backenknochen unterhalb des unteren Augenlides bis in die Schläfengegend hinein fort.

Fig. 8.

Streichung der Furche zwischen Kinn und Unterlippe.

Der Strich, mit beiden Daumen geführt, beginnt dicht unterhalb der Unterlippe und setzt sich bis zu den aufsteigenden Aesten des Unterkiefers fort. Die Masseurin steht rechts von der Dame.

Fig. 9.

Knetung des Halses.

Die Bewegnng beginnt dicht unterhalb des Kinnes, an der Gurgel sich herablassend und die Halsrichtung bis zur Ansatzstelle des Brustbeines verfolgend.

Fig. 10.

Streichendes Kneten der rechten Schulter.

Während die rechte Hand, von dem oberen Drittel des rechten Oberarmes beginnend, knetende Bewegungen in Querrichtung bis über das Schultergelenk hinaus macht, fährt die linke Hand in streichender Bewegung, an die rechte Hand anschliessend, über die Schultergegend hinauf am Halse bis zur Höhe des Ohres.

Fig. 11.

Streichendes Kneten des rechten Handgelenkes.

Während die rechte Hand vom Handrücken bei knetender Bewegung in Querrichtung gleichzeitig in Längsrichtung bis zum Ellenbogen aufsteigt (zickzackförmig), steigt die linke Hand vor der rechten her bis zum Ellenbogengelenk hinaus.

Druck von L. Schumacher in Berlin N. 24.

AH